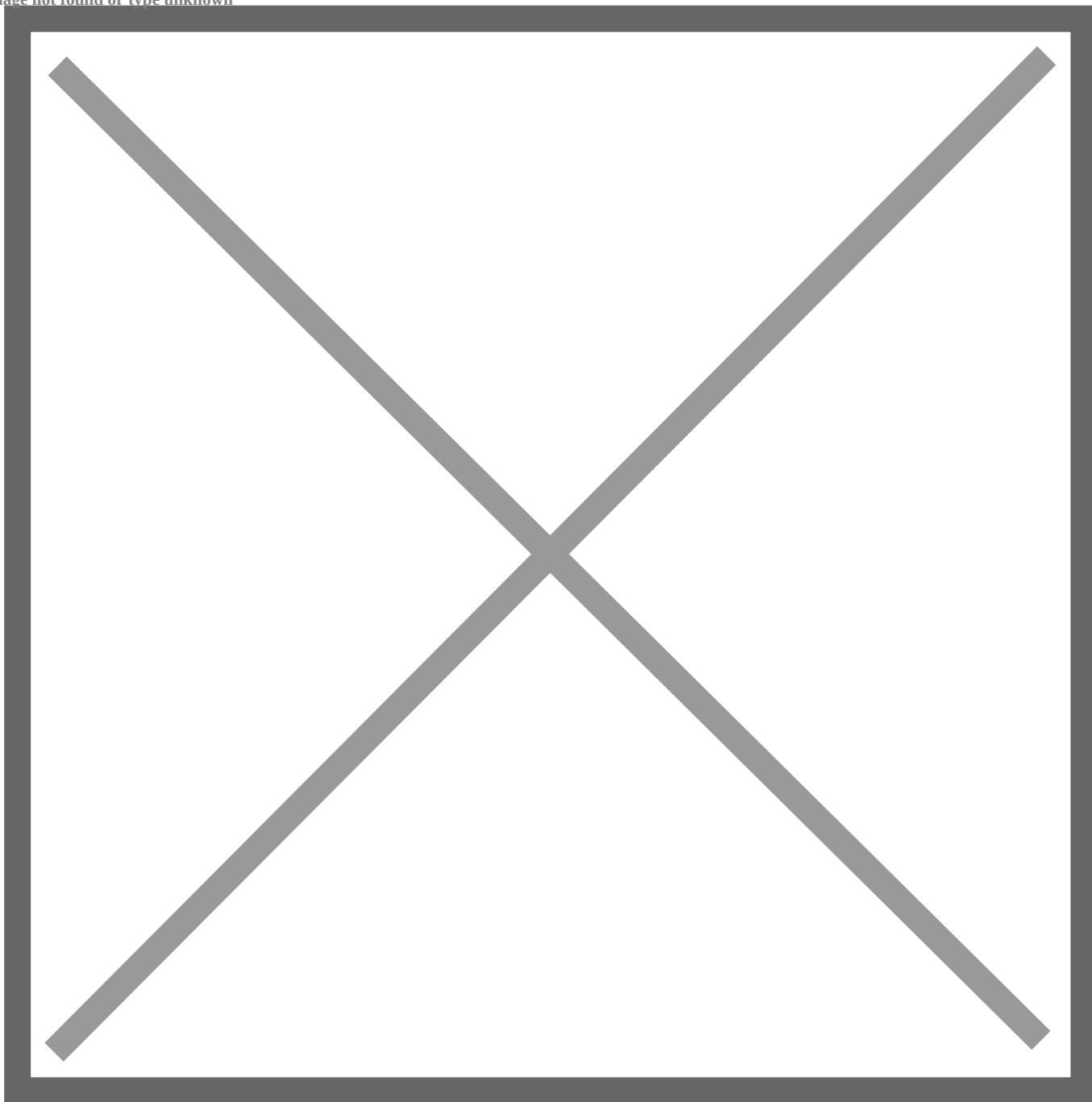


Filetto di trota al pane aromatico con verdure primaverili

Image not found or type unknown



Ingredienti per 2 persone

- 4 filetti di trota bianca
- 200 g di piselli freschi (o, in alternativa, surgelati)

- *Pane grattugiato mescolato a un trito aromatico di prezzemolo, basilico, aglio*
- *3 asparagi*
- *1 carota*
- *1 costa di sedano*
- *1 zucchina*
- *10 g di cipolla tritata*
- *(pochissimo) origano*
- *Alloro*
- *Olio extravergine di oliva*
- *Sale*
- *pepe*

Esecuzione

Ungere una pirofila con olio extravergine di oliva, deporre i 4 filetti di trota, salarli, peparli, cospargerli con il pane grattugiato agli aromi, aggiungere ancora un pò di olio e mettere la pirofila in un forno già caldo(250°) per 20 minuti. Nel frattempo, mentre la trota si cuoce, saltare in una padella antiaderente con un filo di olio il trito di cipolla leggermente appassita e tutte le verdure elencate, avendo cura di lasciarle croccanti. Togliere la trota dal forno, disporla nel piatto e circondarla con le verdure tagliate a tocchetti o a jelienné.